

ローストチキン (簡単タイプ)

材料(4人分)

・鶏手羽元	20本	・めんつゆ	適宜
・にんにく	1かけ	・じゃがいも	4個
・しょうが	1かけ	・人参	2本
・長ねぎ(葉先・皮)	2本分		

- ① 鶏の手羽元はビニールのチャック袋に、にんにく・しょうが長ねぎと一緒に入れます。しょうが・長ねぎは皮や葉先などを利用します。
- ② ①に市販のめんつゆをひたひたに入れ、空気を抜いて袋の口を閉め、一晩冷蔵庫に保存します。
じゃがいも・人参は洗って皮付きのまま、使います。
- ③ ダッチオーブンにじゃがいも・人参を入れてその上に①の肉をのせ、中火にかけてふたをします。蒸気が出てきたら下火の半量をダッチオーブンのふたに乗せてさらに20~30分焼いて、様子を見ます。
- ④ 肉にきれいな焼き色がついていればほぼできあがり。

